マレー系シンガポール人の母と日本人の父を持ち、シンガポールで生まれ育ったオーナーが手がける「Changi Cookies」。シンガポールの文化を肌で感じながら日本人のお土産への感性を共有するオーナーだからこそ、繊細なデザインとこだわりの焼き菓子が誕生しました。「Changi Cookies」のクッキーは、"スパイシーチリクッキー"などシンガポールらしさを表現した味と香りでありながらも、日本人の舌に合うよう丁寧につくられています。

日本国内どこでも配送いたします！
ECサイト
https://changicookie.official.ec/

お問い合わせ・ご注文は、ECサイト
Eメール:changicookies@outlook.jp
LINEより直接お問い合わせください。
LINE ID: @685rnjee、またはQRコード▷

テイクアウト店舗の住所:
埼玉県さいたま市大宮区大門町3丁目108
営業日: 毎週木曜日 9:45〜17:00

BODIK
#06-08 SOHO1
@ The Cenral,
6 Eu Tong Sen Street
(S)059817
https://bodik-sg.com/
日本語可！
まずは無料カウンセリングを
@176xesjn
BODIKSingapore
bodiksingapore

Body make studio BO'DI:K Singapore

年間契約（年4回）
2台 $250　3台 $350
4台 $450　5台 $550
* GST 込み (Nett price)
* 年間契約は 2 台から承ります。

Tel: 6899-6788
森藤・入江・ベリー (HP:9657-6514)
月〜土 9:00 〜 18:00
メール：service@toyoaircon.sg
日本語ウェブサイト
www.toyoaircon.sg

6474-7707（総合）/ 6479-3722（健診室）

診療時間 平日 9:00-12:00 / 14:00-17:30
土曜 9:00-12:00（日・祝日休診）

診療内容 産婦人科、小児科、内科、外科、皮膚科、耳鼻科、その他一般診療、乳幼児健診、健康診断、ドック検診、理学療法、予防接種

住所 6A Napier Rd. #03-31 Annexe Block
Gleneagles Hospital Singapore 258500
MRT TELライン Napier駅徒歩1分

nmc@nipponmedicalcare.com.sg　www.nipponmedicalcare.com.sg

お仕立て上がり価格	
スーツ S$385〜	パンツ S$110〜
シャツ S$85〜	ジャケット S$250〜

※女性用スーツは店舗にお問い合わせください

1971年創業。
世界各国よりご注文をいただいています。

14 Scotts Road #02-73 Far East Plaza
TEL : 6732-4936 & 6732-3892
FAX : 6733-2535
Email : mohans.custom@mail.com
www.mohanscustomtailors.com.sg

Max Mohanにご依頼ください。

御所にて【写真提供：宮内庁】

天皇陛下御誕生日
（令和5年2月16日撮影）

海外日系新聞放送協会事務局より、天皇陛下御誕生日の御写真、岸田内閣総理大臣および上川外務大臣による年頭の御挨拶を頂戴しました。

岸田内閣総理大臣の年頭挨拶

シンガポールにお住まいの日本人、日系人の皆様、令和６（２０２４）年の年頭に当たり、謹んで新年のお慶びを申し上げます。

長引くロシアのウクライナ侵略に加え、中東で新たな危機が生じ、世界は戦後最も不透明かつ不安な時代を迎えていると言っても過言ではありません。食糧・エネルギー問題、感染症、気候変動などのグローバルな課題も、私たちの生活を直接脅かしています。

先の見通せない時代にあって、岸田内閣は、「変化の流れを絶対に逃さない、掴み取る」という覚悟の下、コストカット型経済からの脱却、少子化対策やデジタル化、そして世界を分断・対立ではなく協調に導く外交に、力強く取り組みます。

明治維新、戦後復興、高度成長。変化を「力」に変えれば大きな変革を実現できることは、日本の歴史が証明しています。世界各地でご活躍される皆様が、「明日は今日より良くなる」と信じられる時代を切り拓くため、皆様と手を携えて前進してまいります。

昨年５月、Ｇ７議長国として広島でサミットを開催いたしました。Ｇ７首脳はもとより、ゼレンスキー大統領を含め世界各国首脳を被爆地広島にお迎えし、「核兵器のない世界」に向けて取り組んでいく決意を改めて共有しました。首脳会談を行ったブラジルのルーラ大統領からは、日系社会に対して大変敬意を有している旨の発言がありました。世界各地において信頼と尊敬を勝ち得てこられた在留邦人・日系人の皆様のこれまでの歩みに、改めて思いを馳せ大きな感銘を受けるとともに、大変誇らしい気持ちになりました。

在留邦人・日系人の皆様による日本の文化や魅力の発信、シンガポールの方々との交流は、日本とシンガポールとを結びつける絆をさらに強く、そして友好親善をより深化させることに貢献しています。これは世界を分断・対立ではなく協調に導くという日本の立場と一致するものです。在留邦人・日系人の皆様と政府とが手を取り合い、ともに両国の友好関係の促進を進めていくことができればと思いますので、引き続き、お力添えをいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

最後に、皆様の御健勝と御多幸、そして一層の御活躍を心から祈念いたしまして、新年の御挨拶とさせていただきます。

令和６（２０２４）年　元旦
内閣総理大臣　岸田　文雄

内閣広報室提供

上川外務大臣の年頭挨拶

提供：外務省

昨年９月に外務大臣を拝命しました上川陽子です。令和６（２０２４）年の年頭に当たり、シンガポールにお住まいの在留邦人・日系人の皆様に、謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

日本はこれまで、相手国の社会、文化、歴史の多様性を尊重し、対話を重ね、地域の国々に寄り添ったきめ細かな外交を進めることで、国際社会の中で信頼を築いてまいりました。そこには常に、世界各地で御活躍される在留邦人・日系人の皆様の献身的な貢献がありました。

私の座右の銘は「鵬程万里」、高い理想を掲げて遠くを見つめるというものです。外務大臣として、世界の信頼・期待に応える日本の姿を更なる高みに引き上げるべく、①日本の国益をしっかりと守る、②日本の存在感を高めていく、③国民の皆様からの声に耳を傾け、国民に理解され、支持される外交を展開するという３点を重視しながら、歴史の転換点にある日本外交の指揮を執ってまいります。

昨年１０月、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う中断を経て、４年ぶりに対面で第６３回海外日系人大会が開催されました。多くの日系人の方々と直接交流する機会を頂き、日系社会との連携強化の重要性を改めて実感いたしました。日本と各国の人的往来もコロナ以前の水準に回復しつつあり、日本とシンガポールとの間の交流がますます深まるものと思います。外務省といたしましても、両国のつながりがより強いものとなるよう、全力で取り組んでまいります。シンガポールにお住まいの皆様の存在は、日本文化の発信者、民間交流の担い手として、重要な鍵を握ります。まさに、在留邦人・日系人の皆様と外務省とが両輪となって二国間の友好をさらに促進することができるよう、各種事業等を通じてサポートしてまいります。

最後に、本年の干支である龍が高い理想に向かって昇ってゆくが如く、皆様にとりまして力強く輝く一年となりますよう、皆様の御多幸と一層の御繁栄を心から祈念し、新年の御挨拶といたします。

令和６（２０２４）年　元旦
外務大臣　上川　陽子

JPLUS
CONTENTS Vol.425

1 FEATURE

REGULAR

JGH ジャパングリーンクリニック
JGHデンタルクリニック
40th Anniversary JGH

ジャパングリーンクリニック
・外来診察（小児科・内科・外科・整形外科・婦人科・眼科*・耳鼻咽喉科*・他一般）・予防接種・乳幼児健診・医療検査・健康診断・医療相談・理学療法（疼痛治療・リハビリ）・カウンセリング
*印は英語診療（日本語通訳同席）となります

【海外旅行傷害保険キャッシュレス対応】

受付時間
●月～金 8:30*～12:00
13:30*～17:30
●土 8:30*～12:00
*午前の一般診療開始時刻は9:00、午後は14:00です
●日・祝日 休診
※全診療予約制

電話再診で薬配送可
詳しくはWEBをご覧ください

6734 8871
reception@japan-green.com.sg

耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科専門医
リウ医師 Dr. Liu Jiaying

カウンセリング

認定心理療法士による
日本語のカウンセリング

定期歯科検診

矯正歯科専門医在籍

JGHデンタルクリニック
・一般歯科（着色＆歯石除去・むし歯治療・歯周病治療・修復＆義歯治療・抜歯）・小児歯科（乳幼児歯科検診・フッ素塗布・シーラント）・歯科検診・ホワイトニング・矯正治療*・インプラント*
*印は英語診療（日本人歯科医師が同席）となります

受付時間
●月～金 8:45～12:00
13:45～17:00
●土 8:45～12:00
●日・祝日 休診
※初診・再診ともに予約制

6235 7747
SMS専用
8745 7103
jghdental@japan-green.com.sg

290 Orchard Road
#10-01 Paragon
エレベーターは
Tower 1, Lobby E
をご利用ください
www.japan-green.com.sg

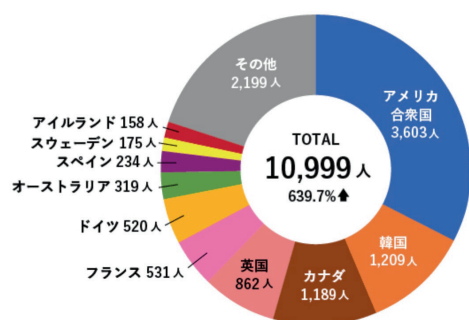
～日本からの留学数とコロナ禍の影響～

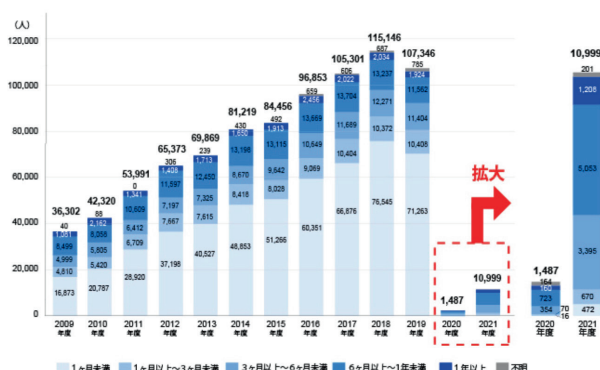
2019年12月初めに、中国の武漢で新型コロナ感染症の最初の患者が発症し、日本では、2020年1月中旬に感染者が初めて確認された。米国ジョンズ・ホプキンス大学が集計した2023年3月10日までのデータによると、新型コロナウイルスの累計感染者は世界で6億7657万人、死者は688万人に達している。

この影響が大きく、2009年以降、年々増加していた短期留学や語学留学などの単位取得を伴わない留学も含めた大学生・大学院生・専門学校生・高等専門学校生の海外留学数が、2019年度は減少に転じ、2020年度には98%の大幅な減少となった。

世界的に感染状況が落ち着いてきた2021年度は、前年度から9,512人増と急増し、海外留学数は10,999人となった。

文部科学省が実施した留学予定者へのワクチン接種支援事業や入国制限措置等の緩和、さらに、日本学生支援機構による海外留学への奨学金制度の段階的な再開などが、2021年度留学数増加の要因と考えられている。

■ 主な留学先（国・地域）・留学者数（2021年度）

2021年度、留学生数の多い国・地域は、米国、韓国、カナダ、英国、フランスの順となっている。前年より特に増加率が高かったのは、スウェーデンの5733.3%増、スペインの2027.3%増、フランスの1509.1%増で、欧州への留学が増加傾向となっている。

■ 大学生等の留学生数の推移

日本はもちろん、世界でも、本格的にコロナ後の日常へと歩みを進めている。今年はさらに日本から海外へ羽ばたく留学生が増えることを期待したい。

（各データは文部科学省2023年3月7日報道発表より）

今月は
シンガポールのおすすめスクール情報をはじめ、
本帰国後のステップアップも見据えた、
とっておき情報をピックアップ☆
子どもから大人まで
幅広い世代の学びに役立つ教育特集をお届け！

JSBridge Consulting / JS ブリッジコンサルティング

帯同期間を学びなおしのチャンスに！

会計と金融知識で時代にあった働き方とより豊かな人生を

日本の公認会計士・税理士・金融機関出身者などの金融プロフェッショナルが運営を行っている「JSBridge Consulting」が、在星邦人向けの金融・会計に関する講座をスタートした。特に、日本での仕事を中断して帯同している駐在員の配偶者に対しての、本帰国後のステップアップとなるプログラム「Career Revenge」（キャリアリベンジ）に注目が集まっている。コロナ禍によって日本でもテレワークが普及したことで、会計業務は、知識とPCさえあれば、駐在や転勤があっても続けられる可能性が高い仕事だ。当地でコースを卒業し、本帰国した卒業生には提携会社との面談を通して実際の会計業務を発注する。

ご存知の方も多いとは思うが、2022年4月からは小学校から高校まで、金融教育が義務化されている。少子高齢化や給与体系が改善されにくい日本の状況では、将来の備えも不安だ。本帰国後に就労予定が無い人や子どもたちにとっても、金融に関する知識の習得は今後必須となるはず。ぜひ、シンガポール滞在中の時間を有効活用し、会計と金融知識を深めて、将来の糧にしてほしい。

小学生と保護者を対象とした親子向けワークショップを月一度、無料で開催している。3月までの開催予定日は、1月20日（土）、2月18日（日）、3月16日（土）で、いずれも14:00スタート。楽しく学べる90分〜120分の子ども用金融コースなので、家族そろって参加できる。会場などコース詳細は、HPを確認、もしくはメールまたはLINEで問い合わせを！

お勧めコース

＜BASICコース〜簿記3級/金融基礎〜＞
S$3,000
オンライン授業+2カ月に1回の参加型対面授業で資産運用、ライフプラン、運用手法など、より実践で役立つ金融知識について学ぶ
金融基礎:90分/回×6回(月1回)
簿記3級:90分/回×15回(週1回)

＜ADVANCEDコース〜会計実務/金融実務〜＞
S$5,000
オンライン授業で株式、債券、投資信託、外貨や金利等、金融全般について学ぶ
金融実務 :90分/回×6回+60分/回×3回(月1回)
会計実務: 90分/回×30回(週1回実施)

＜国際会計人材育成コース〜国際財務報告基準(IFRS)〜＞
S$3,000
英語を使った仕訳の基礎から始まり、IFRSの基礎、英語を使った会計に関するコミュニケーション、IFRSとJGAAP(日本特有の会計基準)の組み換えまでを学ぶ
90分/回×15回

＜KIDSコース〜キャリア/経済/金融〜＞
S$600
キャリア、経済、金融の3つのコースから選び、現地ライブ形式で学習する1回完結型授業
1回 90分(45分×2コマ) 月1回授業×12カ月

JSBRIDGE CONSULTING PTE.LTD.

詳細はこちら

info@jsbc.sg
LINE: @461qtfdd

10 Jalan Besar, #13-04
Sim Lim Tower, (S)208787
https://99c3d5-2.myshopify.com/

Starich Academy / スタリッチアカデミー

インター校・ローカル校への入学対策&サポートも充実

毎年人気の冬休み英語キャンプは2月16日まで開催中！

著名な語学学校などで実力を積んだ英米出身のネイティブ講師陣による質の高いレッスンが好評の「スタリッチアカデミー」。MRT City Hall駅から徒歩5分の便利な立地のスクールで、幼児から大人まで幅広い年齢層の生徒に対し、グループ&個人レッスン、アカデミックコースなど様々なプログラムを提供している。この時期、特に人気を集めているホリデーキャンプ「Winter Wonderland Camp」も2月16日まで開講しているので、ぜひチェックしてほしい。

その他にも、インターナショナルスクールへの入学・編入を希望する生徒のためのサポートや、2023年度より外国人枠でのローカル校入学・編入時に提出が必須となった英語テスト「Cambridge English Qualification（CEQ）」の対策クラスも実施している。このスクールはCEQのテスト会場となっていて、トレーニングセンターとしても認可されているので、充実したレッスンを受けることが可能だ。

＜Winter Holiday Camp＞

期間：2024年2月16日まで
年齢：6歳〜15歳
費用：1日3時間コース S$500／週
1日5時間コース S$800／週

スケジュール

午前の部 9:30〜12:30▶
一般英語（スピーキング、リーディング、語彙力、文法）

ランチ休憩 12:30〜13:00
（ランチは持参すること）

午後の部 13:30〜15:30▶
スピーキングアップクラス、プレゼンテーション、スピーチ、グループディスカッション、ドラマ他

☆コース内容☆
- 英語を自然な流れで話す
- 物や周囲の状況を英語でどのように説明するかを学ぶ
- 自分の意見をしっかり表現できるようにする
- デベートまたはディスカッションの練習
- プレゼンテーション発表

※詳細はお気軽に問い合わせを！

1月のプロモーション
「Winter Holiday Camp」
終日コース2週間受講で
5%OFF

408 North Bridge Road, #02-01
9320-9771（日本語可）
nanapyeon@starichgroup.com
www.starichgroup.com

Alphabet Playhouse / アルファベットプレイハウス

好奇心や可能性を最大限に引き出すプログラムが充実
母語を大切にするサマセット校の日本語レッスンも好評

「Alphabet Playhouse」は、スタンフォード大学の心理学者キャロル・ドゥエックの概念に基づく「成長マインドセット（Growth Mindset）」を土台にしたカリキュラムを提供するプレミアムプリスクール。10名の教育研究チームで開発したオリジナルカリキュラムは、遊びを基本に、子どもの創造性、言語と読解力、運動スキルの3分野を自然と高めてくれる。レベルの高い教師陣による好奇心や可能性を最大限に引き出すプログラムが好評で、1995年の創立以来、日本人のみならず、欧米人や教育熱心なローカルにも支持され続けている。

教師育成にも注力しており、190時間以上のトレーニングを含む独自のモデル「Rosette ™」で、成長へと繋がる経験をもたらすことができる教育者を育成。サマセット校では日本語に触れるレッスンも行っており、母語としての日本語も学ぶことができるので日本人家庭から高評価を得ている。

対象年齢：
プレスクール 18カ月～6歳

使用言語：英語・中国語・
日本語（サマセット校のみ）

保育時間：サマセット校
月～金 7:30～19:00、土 7:00～14:00
イーストコースト校
月～金 7:00～19:00、土 7:00～14:00

保育料金：
チャイルドケア/全日 S$1,800～（地域で異なる）
プレスクール/半日 S$1,400～（地域で異なる）

※いつでも入園可能。
※入学キャンペーンはウェブサイトを確認

屋外運動場とオープンスペースがあるので、子どもたちは広々とした施設で元気いっぱい遊び、学ぶことができるので安心だ

ユニークな教育法として人気のオリジナルバイリンガル統合プログラム「World Adventurer ™」では、スポーツ、音楽、クリエイティブアートなどバラエティに富んだテーマに沿い、形や色、数字、感情表現といった基礎となる言葉を自然に身につけることができる

Somerset 校
14/16 Dublin Road,
(S)239803

East Coast 校
440A Upper East Coast Road,
(S)466497

6653-5618
www.alphabetplayhouse.com.sg

Arts Junior Montessori / アーツジュニアモンテッソーリプレスクール

自主性を尊重した成功体験から自己肯定感を高めよう！
モンテッソーリ、三言語、情操教育で右脳左脳をバランス良く育てる園

日本・アメリカ・シンガポールで約40年もの間、幼児教育に携わる三杉ももよ園長が率いる「Arts Junior Montessori」。モンテッソーリ・STEAM・芸術・体育の4本柱を核として、自分自身で教具や教材を選べる自主性を大切にしたプログラムが中心の園として人気を集めている。子どもたちは、自分のやりたい気持ちや知りたい気持ちが尊重されるので、各々のニーズにあった課題に生き生きと集中して取り組むことができ、この結果、心身や脳の発達を効果的に促すことが叶う。また、日・英・中の三言語で「話す・読む・書く」の習得を無理なく実現してくれるので、シンガポールで育つメリットを実感することができる。さらに、公園で外遊びをしたり、インドアジムでは子どもたちが大好きな滑り台や自転車で体を動かしたりと、健全な身体作りのために遊びの時間も重視している。食育にも力を注いでおり、美味しいお米と野菜を豊富に使った彩り豊かな薄味の手作り給食を提供し、保護者からも信頼を得ている。

園長が長年大切にしているプログラムの一つが、バイオリンレッスン。生涯において音楽に親しみ、楽しむことができる豊かな感受性を育むことをターゲットとしている。園児たちは、童謡や英語レッスンで歌った曲を生き生きと自主的に奏でている

シンガポールにある園ならではのバラエティに富んだプログラムで、各民族の文化や習慣、言語、特徴などを自然に理解することが可能だ

園内の子ども専用キッチンで実施されるクッキングレッスンでは調理だけでなく、レシピ作成や食材の買い出しなど、リアリティのある実体験から主体的に学ぶことを大切にしている

対象年齢：18カ月～6歳

使用言語：日本語、英語、中国語

保育時間：7:00～19:00
9:00～13:00/15:00/16:30

降園バス：15:00/16:30/18:00

保育料金：9:00～13:00 S$950 / 週3日
9:00～15:00 S$1,050 / 週3日
9:00～15:00 S$1,250 / 週5日
9:00～16:30 S$1,450 / 週5日
7:00～19:00 S$1,450、1,500 / 週6日（年齢別）

11 Chang Charn Rd,
#02-02 Shriro House,(S)159640
6272-1332
www.artsjuniormontessori.com
◎ 日本語問い合わせ先
9185-8804

EIS International Pre-School / イーズインターナショナルプレスクール

イマージョン教育法で多言語習得を無理なく自然に！

園児一人ひとりの気持ちに寄り添う日系バイリンガル幼稚園

「Eis」はイースト校、ウエスト校共に、母語・伝統文化・しつけを大切にしながら、日本語と英語で保育を行う日本人のためのバイリンガル幼稚園。子どもたちの今と未来を幸せにする！をモットーに、子ども自身が唯一無二の存在であることを認識する事が最重要と考え、愛情の循環を大切に保育を行っている。カリキュラムは暗記に頼った学習ではなく、歌やダンス、ゲーム、クッキングなどを通じ、自然に英語習得を図るイマージョン教育法を採用。外部講師による体操、サッカー、ダンスのクラスをはじめ、内部のイギリス人英語教師や日本人音楽講師によるレッスンもあり、多様なプログラムで子どものやる気や興味の幅を拡大している。

また、得意なこと・できることは自分自身で行い、苦手なこと・できないことは躊躇せず仲間や先生方に頼み感謝する、という「精一杯の自立」も推奨。これによって、協調性や自主性をバランスよく育むことができる。保護者が子どもの様子を確認したい際は、いつでも見学OKなのも有り難い。

- **対象年齢:** 満2歳〜6歳
- **保育時間:** イースト校、ウエスト校共に 9:00〜15:30
- **保育料金:** イースト校、ウエスト校共に 3歳以上 S$1,650／月、3歳未満 S$980／月
- **使用言語:** 日本語、英語

※発達支援が必要なお子様も受入可

ZOOMによるオンライン説明会を月に3〜4回実施。峯村園長など先生方も参加されるので、どんなことでも気軽に質問することができる。もちろん、子どもと一緒の参加も大歓迎！日程や詳細は公式サイト(www.eisintl.com)で確認してほしい

園内で調理されるアレルギー対応の給食は、和食を中心にローカルや洋風、中華風メニューもありバリエーション豊富

外遊びでは、匂いを嗅いだり、触ってみたり、五感を使うことで、事物学習が可能。さらに、体操など様々な活動を通して、自信につなげていく保育を行っている

「子どもたちの今と未来を幸せにする事が私たちの変わらぬ目的です。嬉しい、楽しい、気持ちいい、などの大好きな毎日が続いて、知能や感情が発達してもっと大きな幸せになるのです。脳科学的にも証明されている方法で、心と頭を育みます」

峯村園長

イースト校
7 Seraya Lane (S) 437275
6348-4780

ウェスト校
1A International Business Park #01-01/02/03 (S) 609933
6777-2911

staff@eisintl.com
www.eisintl.com

Japanese Kindergarten / シンガポール日本人幼稚園

協調性を養いながら個性をのびのび育む園

日本人としての誇りを軸に真の国際人を目指す教育を！

「日本人であることを誇りに思い、母国語を大切にしてこそ真の国際人に成長できる」をモットーに、日本人としてのアイデンティティの確立と心身の健全なる発達を第一に保育を行う「Japanese Kindergarten」。日本人免許保持の保育士・教諭が文科省の幼稚園教育要領に基づき、日本語教育、礼儀作法、道徳心を中核に、子どもたちの考察力や心の豊かさを築いていく園だ。特に、四季折々の伝統行事を取り入れた言語活動は、語彙と感性を豊かにしてくれると評価が高い。

また、広大な園庭や全天候対応の中庭、園内を走る汽車、ホールなどの施設も充実しており、運動や外遊びも思う存分楽しめる。家庭的な園の雰囲気と気さくな園主のお人柄に惹かれ、優秀な地元教諭の多くが長年勤務を続けているので、シンガポールの文化も楽しく学ぶことが可能。毎日の保育を英語で行うインターナショナルクラス（JIC）では、日本語を大切にしながら英語を操れる真の国際人を育むカリキュラムを実施している。

- **対象年齢:** 満2歳〜6歳
- **使用言語:** 日本語・英語(JIC)
- **保育時間:** 月〜金 9:00〜15:00 *預かり保育は、15:00〜17:00
- **保育料金:** 日本語クラス S$1,500 年少・年中・年長(JIC)S$1,600
- **降園後の課外活動:** サッカー、チアダンス、体操 ジニアスブロック、バランスアカデミー

多民族国家ならではの行事「ハーモニーデー」イベントでは、各国の民族衣装を身にまとい、歌やダンス、展示などを楽しみながら民族調和の大切さを学ぶことができる

「園の魅力は、四季折々の日本の伝統行事やシンガポールの文化に触れることのできるイベントが沢山開催されることです。息子たちは英語のレッスンも大好きで、園で習った英語の歌やダンスを家でも楽しんでいます。美味しい給食も通園の楽しみの1つで、特に野菜をお代わりした日は誇らしげに報告してくれます！」齋藤かいくん、がくくんとご家族より

課外授業「ジニアスブロック教室」では、子どもたちはニコニコ笑顔で積み木遊びに夢中だ。ジニアスブロックには1つの形から始まって、時にはパズルになり、角度や、面積を教える教材にもなり、多種多様な「あそび」と「考える楽しさ」がある。積み木で遊びながら、数字の概念や空間図形の感覚を自然と養っていくことができる

251 West Coast Road, (S)127390
6779-3434
www.jks.com.sg
yochien@jks.com.sg
jksingapore 1989

Mulberry Learning / マルベリーラーニング

生後2カ月からのアットホームなインファントケアと
才能を引き出す効果的な多言語＆英才プログラムが人気

2006年に設立された「Mulberry Learning」は、就学前・初等教育に関する受賞歴多数のプレスクールネットワーク。幼児教育業界のベテランたちで結成された研究開発チームが、最新の教育動向を踏まえて作成したカリキュラムは園の魅力の一つ。知的思考のフレームワーク「Habits of Mind ™」を採用し、未就学児で英単語4,500語以上、漢語2,000語以上、6歳までに16の漢詩を暗唱し、80以上の漢文熟語を習得できる2つの識字教育プログラム「Literacy Fun ™」と「Chinese Master ™」も特徴的だ。さらに、島内の16校全てで、シンガポール教育省が成績上位1％の小学生のみに実施している英才プログラムも受けられるため、教育熱心な保護者からも人気を集めている。

対象年齢:
インファントケア 生後2カ月〜18カ月
プレスクール18カ月〜6歳

使用言語: 英語・中国語・日本語（一部の園のみ）

保育時間: 月〜金 7:00〜19:00、土 7:00〜14:00

保育料金:
インファントケアS$2,300〜（各地域で異なる）
プレスクール S$1,900〜（各地域で異なる）

※随時入園可

育成トレーニングを250時間以上受けた教育に情熱を注ぐ教師が揃う。知識・スキル・態度の育成に特化した独自のカリキュラムを効果的に提供し、子どもたちを想像力豊かで、前向きな姿勢と知性を持った、将来有望な人物へと導いていく

幼児向けプログラムとして高評価を得ている生後2カ月からのインファントケアでは、スパプログラムを元にマッサージを楽しんだり、お風呂に浸かったりすることもできる。さらに、乳幼児が自ら学び、成長するためのアプローチも行っている

◎ 島内に16校
◎ 随時入園可

Alexandra 校
12 Hoy Fatt Road,
#02-01 Bryton House, (S)159506

Cairnhill 校
1 Anthony Road, #02-06/07
Cairnhill Community Club, (S)229944

Shenton Way 校
6A Shenton Way, #03-01/04
OUE Downtown Gallery, (S)068809

Tanjong Pagar 校
5 Tanjong Pagar Plaza #02-01,
(S)081005

6653-8082

www.mulberrylearning.com

Stamford American International School / スタンフォードアメリカンインターナショナルスクール

多様なプログラムと入学制度で一人ひとりの才能を尊重
生後2カ月から18歳までの3,200人が学ぶIB認定校

「Stamford American International School」は、IB、AP、BTECコースを提供する当地初であり、当地唯一のインターナショナル・スクール。世界中から集められたトップクラスの情熱的な教師陣が指導にあたっている。2つのキャンパスがあり、500席を有するシアター、プール、体育館など、最先端の設備が整っている。現在、79カ国の国籍の生徒が在籍しており、生後2カ月から18歳までの生徒一人ひとりに、自分だけの未来を切り開く力をつけさせるための教育を提供している。

対象年齢: インファントケア（2カ月〜18カ月）
プレナーサリー（18カ月〜2歳）
ナーサリー（2歳）
プレキンダーガーテン（3歳）
キンダーガーテン1（4歳〜5歳）
キンダーガーテン2（5歳〜6歳）
グレード1〜5（6歳〜11歳）
グレード6〜8（11歳〜14歳）
グレード9〜12（14歳〜18歳）

使用言語: 英語、北京語、スペイン語、日本語、韓国語

※学費は年間S$18,414〜

昨年8月から、グレード6から10までの日本語と韓国語を母語とする生徒が、それぞれの言語と文学を履修することが可能となった。週1回、日本語レッスンを受講できるので、日本人としてのアイデンティティを育みながら世界レベルの教育が受けられる貴重なインターナショナルスクールと言えるだろう

昨年のIBDP試験では95％の合格率を誇り、卒業生は世界の有名大学に進学している。2023年度卒業生は、アムステルダム大学、キングス・カレッジ・ロンドン、ピッツァー大学、ノースイースタン大学、ミシガン大学、ノースカロライナ大学チャペルヒル校、南洋理工大学、トロント大学、バークレー音楽大学などに合格を果たしている

Woodleigh Campus 校
1 Woodleigh Lane
(Off Upper Serangoon Road),
(S)357684

Early Learning Village校
3 Chuan Lane, Gate 4,
(S)554350

6653-2949

www.sais.edu.sg

admissions@sais.edu.sg

世界の お正月料理

年越しそば、お屠蘇、おせち、お雑煮・・・
日本では年末年始にかけて独自の食習慣がある。
シンガポールでは旧正月に、中国系の人たちが「魚生（ユーシェン）」という独特の刺し身サラダを食べることもご存知のことだろう。

もちろん、他の国々にも新しい年を祝う定番料理がある。
日本と同様に西暦の1月1日を祝う国、旧正月を盛大に祝う国など、
時期はそれぞれ異なるが、お正月を食事で祝う習慣は数多く存在している。
今回は、世界のお正月料理の中から代表的なものをご紹介しよう！

＜フランス＞

新年に欠かせないアーモンドクリーム入りの「ガレット・デ・ロワ」は、公現祭の1月6日に食べる伝統的なパイ菓子。フェーブと呼ばれる人形や金貨、豆などが中に仕込まれており、切り分けたときに自分の分に入っていた人は、1年間幸せに過ごせると言われているおみくじのような菓子だ。最近は日本でも販売されているので、食べたことのある人も多いのでは？

＜イタリア＞

複数の小国が集まった南北に長い共和国なので、地域ごとに少しずつ正月料理も異なる。イタリアの年末年始に欠かせないのが、豚のソーセージ。香辛料と塩で味付けされた豚ひき肉を豚足の皮に詰めた「ザンポーネ」と、豚の腸に詰めた「コテキーノ」の2種類がある。どちらにもレンズ豆の煮込み「レンティッキエ」を添えるのが定番だ。豚肉は健康や繁栄の象徴とされており、レンズ豆はコインの形に似ているため、富と幸運の象徴となっている。大晦日の夜0時をまわった後、皆で賑やかに食べる習慣がある。

＜アメリカ＞

国土が広いアメリカでも、伝統文化は様々。南部では、「ブラック・アイド・ピーズ」という豆料理をいただく。コインを象徴する黒い目の模様がある黒目豆をハムやベーコンなどと一緒に煮込んだ金運アップの縁起の良い料理だ。この地域には、正月にキチンとした食事をしないと1年間不健康で貧しい生活になるという言い伝えもあり、美味しい食事を作り、家族で食卓を囲む人が多い。

＜韓国＞

旧正月のお祝いは、日本のお雑煮に似た「トックク」という料理が定番。牛肉や鶏肉の出汁をベースにしたスープに韓国のお餅や卵、ネギなどが入っていて、「一杯食べると、一つ年を取る」と言われている。地域差があり、スープに煮干しを使ったり、「マンドゥ」と呼ばれる韓国の餃子を入れるところもある。その他、甘辛いタレに漬けた牛肉と野菜炒め「プルコギ」や春雨炒めの「チャプチェ」などのおもてなし料理も食卓に並ぶ。

お正月に縁起の良いものを食べる習慣は世界共通！
2024 年も美味しいものを沢山食べて、健康で楽しい一年に！
編集部おすすめの F&B 情報も要チェック！

2024年は喜びと希望に満ちた1年にしたい☆

ハッピーになるための人気＆注目商品をご紹介！

アジアンフュージョンスタイルのギフトペストリー・ブランドとして、当地のグルメシーンに革命を起こしている「WuGuFeng（五谷豐）」は、卓越した味わいと細部にまでこだわったディテールで人気を集めている。著名なギフトペストリー・マスターであるブルース・レイ氏が率いており、シンガポールの日常生活において、エレガンススタイルの代名詞と言っても過言ではないブランドにまで成長した。40年に渡る経験から、世界の料理について幅広い専門知識を持つブルース・レイ氏は、ペストリー・クラフト・アーティストの匠として称賛を浴びている人物だ。彼が生み出すペストリーは、高級食材と芸術が融合した魅力的な傑作ばかり。日常のグルメを超えた食の芸術品は、美しいパッケージで人々を魅了している。ビジネスでも観光旅行でも、シンガポールを訪れるすべての人々にとって、マスト・バイのお土産であることは間違いない。

<WuGuFengの旧正月用ギフト人気TOP3>

「Pot of Gold - Assortment of Cookies in a Pot」は、幸運、繁栄、幸運のメッセージを伝える象徴的な贈り物。小サイズは600g入りの赤いポットでS$98となっており、ダイヤモンド・ピスタチオ・スライスやレモン・アーモンド・スライスなどが入った13種類のクッキーの詰め合わせだ。ビジネス向けには、豪華な金色のポットに10種類のクッキーの詰め合わせ、マンゴーパウンドケーキなどのケーキ類、手作りヌガーなどが3.5～4kg入った大サイズがお勧め。金のポットを贈ることは、春節期間にポジティブなエネルギーと幸運を贈ることを意味している

クエ・ラピスは、オランダ発祥の王室御用達のお菓子。オランダ植民地時代にインドネシアで広まり、その後シンガポールやマレーシアにも伝わった。「Kueh Lapis in Wooden Gift Box」は、ローカルスパイスを加え、時代と文化を超えたホッとするテイストのクエ・ラピス。ブルース・レイ氏がフレッシュさ、品質、衛生を保つために最新の技術でバージョンアップさせている。大きさは500gと1kgの2サイズがあり、それぞれ、オリジナルとプルーンの2種類の味がある。再利用可能な木製の蒸し器に入っているので、美味しさを損なわず、サステナビリティへのこだわりも感じさせる商品だ。ヨーロッパの洗練感とローカルペストリーならではの懐かしさとのハーモニーを楽しんでみてほしい。価格はオリジナル1kgでS$65/箱、500gでS$49/箱、プルーン味1kgでS$75/箱、500gでS$56/箱 となっている

「Konnyaku Jelly KOI Fish」1個450g S$21は、縁起の良い鯉の形をした食物繊維たっぷりのヘルシーでフレッシュな蒟蒻ゼリー。あらゆるお祭りやお祝いにぴったりのこのデザートは、ベジタリアンにもハラルにも対応しているので、贈る相手を選ばない多文化コミュニティーの当地において便利な一品。繁栄のシンボルを象ったこのデザートは、冷やしてから食べるのがお勧めだ

<WuGuFengの人気ギフト商品TOP4>

「Singapore Gula Melaka Egg Roll」S$19/箱は、バターを練り込んだ薄い生地が、サクサク＆フワフワした口当たりのお菓子。噛むごとにバターの風味が口の中に広がる。最高級のニュージーランド産ミルクパウダーの香りと、キャラメルのように濃厚なパームシュガーのグラマラカのエッセンスが調和した素晴らしいペストリーだ

味のハーモニーを楽しめる「Singapore Filling Cookie Assorted」S$23/箱は、パイナップル、マンゴー、カヤの3種のフィリングクッキーが、それぞれ1袋2枚入りが2袋、合計6袋入っているので、ばらまき用土産にも便利。個別パッケージのプチギフトは、トロピカルな美味しさを安全且つ、楽しく味わうことができるお勧めの商品だ。伊勢丹スコッツ店B1とオンラインショップのみでの限定販売品となっている

「Peranakan Pineapple Shortcakes」は、ブルース・レイ氏の熟練の技が光る、極上のプラナカンパイナップルケーキだ。最高級のジューシーなパイナップルから作られた香り高いペーストを、バターたっぷりの皮に包んでキューブ型に丁寧にプレスした後、こんがりと焼き上げる。ローズクオーツピンク、ティフィニーブルー、ロイヤルイエロー、3種の鮮やかな色彩が魅力的なパッケージは、シンガポールの多様な文化・伝統を表現している。2015年のシンガポール建国50周年を記念して特別にデザインされたこのグルメギフトは、シンガポーリアンをはじめ、出張者や観光客にも愛され、高い人気を博している。6個入りギフトボックスS$25/箱、2個入りギフトボックスS$8/箱 の2サイズから選択可能なので、この美味しく美しいグルメギフトをぜひ活用してほしい

「Merlion Mango Shortcake」S$15/箱は、ブルース・レイ氏がマーライオン型を整えて焼き上げた傑作。シンガポールのシンボルであるマーライオンを表現した繊細な職人技が光る逸品だ。バター風味のペストリーで、甘美な香り高いマンゴーの濃厚なフィリングを包み込み、甘みと酸味の絶妙なバランスが独特の美味しさを生み出している

五谷豐
WuGuFeng
SINGAPORE

↑オンラインからのオーダーはこちらから!

WuGuFeng SINGAPORE
WhatsApp : 3129-8020
ホットライン : 9006-1710

- **ISETAN SCOTTS B1**
- **TANGS ORCHARD B1**
- **TANGS @ VIVO CITY L2** *New!*
- **FAIRPRICE FINEST @ JEWEL B2**
- **FAIRPRICE XTRA @ VIVO CITY L1**
- **JASONS DELI @マリーナ・ベイ・サンズ店** THE SHOPPES #01-29
- **JTBシンガポール @高島屋「るるぶギフトショップ」** #03-11C Ngee Ann City
- **ROBINSONS.COM** （オンラインストア）
- **WuGuFeng eBoutique** www.wugufeng.com.sg
- **WuGuFeng on LAZADA** *New!* https://s.lazada.sg/s.Y4WjN
- **WuGuFeng on SHOPEE** *New!* https://shp.ee/2f873ww

受賞歴のある本格派イタリアンレストランで

新しい年をトスカーナ料理＆イタリアワインでお祝いしよう！

本格派のトスカーナ料理が食べたくなったら是非足を運んでほしい「Lucca's Trattoria」は、2016年以来「Wine & Dine」の賞を受賞し続けている実力、人気ともにトップレベルのイタリアンレストラン。イタリア直輸入の高級食材を使ったユニークで高品質な料理は、当地在住のイタリア人はもちろん、日本人からも大好評だ。ナポリスタイルの手ごね生地ピザやモチモチの自家製パスタは、来店時に必ずオーダーしたい必食メニュー。その他、肉やシーフードのメインディッシュやワインが進むアペタイザーまで、種類豊富な料理の数々はどれも美味しいものばかりだ。

イタリア全土から輸入している200種類以上のワインの中には、ここでしか手に入らない貴重な限定ラベルも！世界各地のワインやカクテル各種、ハードリカーも充実しているので、料理に合わせて選んでほしい。50名収容のイタリアンスタイルの豪華な屋内ダイニングエリアや最大45名収容のアウトドアテラスも完備されているので、ビジネスシーンでもプライベートでも使い勝手の良い一軒と言えるだろう。

創業73年の著名なイタリアンブランドから直輸入した当地で唯一のスライサーを使い、シェフが丁寧にスライスしたコールドカットやイタリア産各種チーズなどを盛り合わせた「Lucca Board」

牛のTボーン約1.1kgをフライパンで焼き上げたトスカーナの代表的な料理「Bistecca Alla Fiorentina」は、肉のジューシーさが活きる深い味わい。「Pappardelle Con Ilconiglio」は、濃厚な兎肉の赤ワイン煮込みソースと、トスカーナ発祥の幅広な平打ちロングパスタ、パッパルデッレのコンビネーションが抜群の逸品

イタリアから直輸入の大型ボトルワインは、1500ml、3000ml、6000mlの3種類があり、大切な人やクライアントを感動させるゴージャスな一本だ。予算に応じてメニューのカスタマイズが可能なのも嬉しい！

J+PLUS読者限定！
2024年1月のプロモーション

①お食事(ドリンク除く)**20%OFF**

②ダイン・インの最初のワインボトル**20%OFFに！**

※会計時に本誌記事を提示する、または記事のスクリーンショットを見せること
※他のプロモーションとの併用は不可

Lucca's Trattoria

77 Tiong Bahru Road,
Nostalgia Hotel, (S)168727
6223-2301
営 月〜金 12:00〜23:00
土 11:30〜23:00　日 10:30〜21:30
enquiry@luccastrattoria.com
Lucca's Trattoria Singapore
trattorialuccas
www.luccastrattoria.com

毎日12時間実施のハッピーアワーはマストトライ！

水曜＆木曜の男女別飲み放題プロモーションも大好評☆

シンガポールのカフェシーンをリードし続けている「Nassim Hill Bakery Bistro Bar」。緑豊かな落ち着いたエリアのタングリンロードに位置し、世界遺産に登録されたボタニックガーデンにも程近い。朝8時から営業しているので、ボタニックガーデンの散策時や仕事前の朝食タイムにもピッタリだ。全てのパンとペストリーは、焼き立ての状態で提供されるのもポイントが高い。もちろん、テイクアウトも可能だ。

夜は、お酒に合う洋風料理が楽しめるビストロバー営業となり、シンプルで美味しい洋風料理とお酒を楽しむことができる。当地最長となるハッピーアワーも、毎日午前9時から午後9時まで実施中！さらに、毎週水曜と木曜は、男女別のフリーフロー・プロモーションを行っている。雰囲気と利便性を兼ね備えたお得なカフェビストロにぜひ足を運んでみてほしい。

朝8時から営業しているベーカリーコーナーからは、いつも焼き立てのベーカリーの良い香りが漂っている。ここでは、日本でも話題のブリオッシュ生地を使った生ドーナッツが大人気。特に、新フレーバーのパッションフルーツは要チェックだ

ジューシーで香ばしい「バターミルク・フライドチキン」は家族で楽しめるメニュー。年齢問わず、誰でも美味しく食べられるシンプルでボリュームのあるメニューが揃っている

1 水曜＆木曜は男女別飲み放題プロモーション開催！

女性　最低利用額1名S$45で、ベルスター・プロセッコとロゼが2時間飲み放題

男性　ハーフパイント・ビールがS$45で2時間飲み放題

※祝前日、祝日を除く、毎週水曜＆木曜15:30〜
※最低利用額は全てのフードメニューに適用

2 毎日9:00から21:00までハッピーアワー実施中！

★価格は全てGST・サービス料別途

Nassim Hill Bakery Bistro Bar

56 Tanglin Road, #01-03,
Singapore 247964
9099-6405
営 火〜日 8:00-22:00
休 月
www.nassimhill.com.sg
nassimhillbakery
Nassim Hill Bakery Bistro Bar

Beauty & Health

冬の一時帰国に備えたい！
星⇨日の美容ケアガイド

常夏のシンガポールからウインターシーズンに一時帰国する際、風邪やインフル対策など体調管理はとても大切。同時に、湿度や気温の急激な変化に備え、美容ケアも必須になってくる。今回は、冬の日本滞在時に注意したい美容ケアのポイントを確認してみよう！

1. 顔&ボディの保湿

湿度の高いシンガポールと対照的に、日本の冬はかなり乾燥している状態。冷たい風と低湿度の空気は、肌の乾燥も引き起こしスキンコンディションに悪影響を与える可能性があるため、保湿は不可欠だ。

日本では保湿クリームの使用がオススメ。シンガポールにいるときよりも、顔や身体にたっぷりと使ってほしい。

外出先で乾燥が気になる場合は、保湿スプレーを使って肌に水分を補給しよう。携帯サイズのスプレーボトルをバッグに入れておくと便利だ。

2. リップケア

シンガポールの気候ではあまり気にしない人も多いリップケア。しかし、日本の寒い冬の時期は、リップケアはマスト。乾燥した空気は唇の荒れを招いてしまいがち。おすすめは無添加のリップバーム。やさしく、しっかり、唇を保護してくれる。

3. ヘアケア

乾燥した冬の空気は髪にも影響を及ぼし、枝毛や切れ毛の原因にもなる。通常よりも保湿力の高いコンディショナーを使って髪を乾燥から守りたい。また、髪を完全に乾かさないうちに外出してしまうと、一部が凍結したり、ダメージを受けやすくなるので注意が必要。乾燥が酷いときは必要に応じて、ヘアオイルで髪に潤いを与えること。

4. 水分補給

乾燥した冷たい気候下での水分補給は特に重要。シンガポールでは日常的に汗をかくので無意識で水分補給を行っているが、内側からも肌を保湿するためにも冬の水分補給は欠かせない。一時帰国中は意識的に水分を多めに摂ることを忘れないでほしい。

5. 日焼け対策

忘れがちだが、冬でも紫外線は存在し、日焼けのリスクがある。特に雪の反射光が肌に影響を及ぼすことがあるため、スキーなどウインタースポーツを楽しむ際は、必ず日焼け止めを使用し、顔や手を保護すること。

高温多湿のシンガポールから、寒冷で乾燥した日本への移動は、
肌や髪に対して大きな変化を与えてしまう可能性が高い。
ぜひ、これら5つのケアポイントを実践して、美しさを保ちながら日本の冬を楽しんでほしい。

シンガポール生活で役立つBeauty & Healthはもちろん、
冬の一時帰国前に知っておきたい注目情報もピックアップしてご紹介！

デリケートな日本人の肌に適したシミ治療の最新レーザー治療

米国FDA認可の「ピコシュア・プロ」が安心して受けられる!

経験豊富な医師による的確な治療プランと、日本人セラピストによる丁寧なサポートで定評のあるオーチャードの「Halley Medical Aesthetics」。米国食品医薬品局（US FDA）認可のピコシュア・プロ・フェイス・リジュビネーション・レーザー治療が安心して受けられると評価が高いメディカル美容サロンだ。

ピコシュア・プロはピコシュア・レーザーの最新バージョン。755nmのレーザー光を1兆分の1秒のピコ秒単位で照射することで、より強く、より早く、より効果的な治療が可能。通常の約20倍のエネルギーを与え、新しいコラーゲンとエラスチンを作り出すシグナルをより活性化させる。超短パルスレーザーのエネルギーを皮膚に照射することで、そばかすやニキビ跡、シミを薄くし、均一な肌色と輝きを実現してくれる。

今回は、在星歴3年の橘まりやさんの治療を同行取材させていただいた。

当地でマーケティングのお仕事をされている橘さんはインフルエンサーとしても活動中。今回は「ニキビ痕やシミの改善、毛穴の開きを無くしたいです」とサロンを訪れた

Dr.タンによる初回のカウンセリングでは、橘さんの肌分析を丁寧に行い、適切な治療内容を決定

橘さんは、ピコシュア・プロ・レーザーとFotona PQXピコレーザーを組み合わせたカスタマイズ治療を選択。532nm、755nm、1064nmの3つの異なるピコレーザーで治療し、より効果的に悩みを解決する。

532nmは、一般的にシミやそばかすのような肌の悩みに効果的。755nmは皮膚に浸透し、皮膚を若返らせ、小じわを取り除くことで、弾力のある、シワや傷跡の目立たない肌にしてくれる。1064nmは、皮膚の深層部まで到達して深いシミを治療。肌に優しく、デリケートなアジア人のほとんどの肌タイプに対応可能だ。超短時間で照射することで熱の拡散が少なく、衝撃波でターゲットを粉砕する為、熱ダメージによる組織損傷のリスクをより少なくすることができる

色素と周辺組織の両方に熱を与えて治療を行う他のレーザーとは異なり、ピコシュア・プロは色素粒子のみをターゲットに治療を行うので、ダウンタイムは大幅に短縮され、ほとんどゼロに！不快感も無く、最もデリケートと言われている私たちアジア人の肌に適している

治療後のスキンケアは、クーリングマスク（S$38）がお勧め。カモミールが配合されているので、トリートメント後の肌を落ち着かせ、鎮静させる作用がある。また、肌に潤いを与え、赤みを抑える効果も！

☆ブリリアンス・スキンケアでアフターケア☆

ブリリアンス・スキンケア製品は、レーザー後のメンテナンスにお勧め。セラミドを豊富に含む化粧水「ブリリアンス・スキン・バリア・ディフェンス（S$24.70）」は、水分を補給し、肌のバリア機能を強化してくれる。甘草、カモミール、ウィッチヘーゼルなどの必須植物エキスが配合されているので、透明感のある明るい肌色に整え、肌を柔らかくしなやかに保つことが可能だ。レーザー治療後は、携帯用のスプレーボトルに化粧水を入れ、1日2～3回、または不快感を感じたときに、顔全体にたっぷり化粧水をスプレーしてほしい

ビタミンKとアルニカエキスがブレンドされた「スーパー・リカバリー・クリーム（S$40.80）」は、センテラアジアティカ、緑茶、グレープシードオイル、ビタミンEも配合されており、肌の修復を促進してくれる

※価格は GST 別

通常、このサロンでは、3回のピコシュア・プロ・レーザー治療の実施を勧めている。これにより、皮膚再生のためのコラーゲン生成を促し、頑固なシミやニキビ跡を解決して、肌全体の健康状態を総合的に改善することができる。小じわやタトゥーの除去にも有効な治療だ

＜今回のMENU＞
ピコシュア・プロ・フェイス・リジュビネーション・レーザー治療
S$590

※上記料金はGST別　※利用規約が適用

～施術後の橘さん談～

「タン先生は、すごく気さくで優しく、説明もわかりやすかったですし、スタッフの皆さんも、とても親切でした。タン先生も日本語を少し話されますし、スタッフも日本人をはじめ、日本語を話せる方々がいたので、わからないことは何でも聞けたので心配な点はありませんでした。店内もとても清潔感があり良かったです。

施術中は思ったよりあっという間で、痛みも少なかったです。術後、先生に鏡を渡され自分の顔を見た時に、ハリつやがすごく、スッキリした印象でした。術後のケアも丁寧にして頂き大満足です。総合的に、先生、スタッフの方々が丁寧に一つ一つ説明して頂いた事によって安心できたと思います！」

公式サイトで
治療の詳細を要チェック！

レーザー
若返り治療

インフュージョン・
トリートメント

ブリリアンス・
スキンケアシリーズ

Halley Medical Aesthetics

277 Orchard Road, #03-15
Orchardgateway, (S)238858
6737-8233
営 月～日　10:00 ～ 21:00
www.halley.com.sg/jp/
info_japanese@halley.com.sg
@halleymedicalaestheticsjapanese
halleymedicalaestheticsjapan
japanesevideos.halley.com.sg
問い合わせフォーム：www.enquiry.halley.com.sg/ja/

新年は自分をもっと素敵に演出しよう！

顔と身体のトリートメントが全てできるワンストップ・ビューティーサロン

タンジョンパガーのIcon Village 1階にある日本人オーナーのエステティックサロン「Body Spark」。確かな技術を持つベテランセラピストたちが、2013年のオープン以来、丁寧なトリートメントを提供し続けている。全ての部分の脱毛、フェイシャル、アイトリートメント、歯のホワイトニング、痩身デトックス、セルライト治療など様々な施術が受けられるので、ワンストップで美に関するトラブルを解決できるお勧めのサロンだ。今なら、全てのサービスをキャンペーン価格でお試し可能。学生向け特別価格も実施中だ。

<コラーゲン・ブースター・フェイシャル・トリートメント>

NEW!

韓国製最新美容機器とコラーゲン美容液によるトリートメント《主な効果》

- 肌の免疫力を高める
- たるみを引き締める
- 肌に潤いを与える
- 外的ダメージから肌を守る
- リフトアップ&引き締め
- 肌の弾力アップ
- シワを目立たなくする

<脱毛>

IPL脱毛器で実施する痛み・かゆみの一切無い脱毛施術で、もちろん、VIOなどのデリケートゾーン脱毛も無痛。サロンに出向く前に自分で毛を剃る必要がなく、スタッフが剃ってくれるので手間がかからず便利だ。ジェルではなくアイスパックをクーリングで使用するため、高い脱毛効果が得られる。学生向け脱毛キャンペーンプランがあるのも有り難い

<スリミング&デトックス／セルライトトリートメント>

運動では落ちにくい二の腕やお腹、太ももなどに最適なトリートメント。高品質な天然フルーツオイルを使用した専用マシンとハンドマッサージを組み合わせた施術により、スリムで引き締まったボディをゲットできる。効果がより明確なセルライトケアが特に人気だ

<フルバック・ホワイトニング・トリートメント>

古い角質を除去して背中のシミ・ニキビ跡や肌荒れを解消。今年こそ背中美人になって、リゾートで綺麗な背中を見せよう！

1月のプロモーション

- NEW! コラーゲンフェイシャル OR IPL 美白フェイシャル ……… S$228 → S$138
  (シミ、傷、ニキビ跡の除去・お肌を美白、すべすべにする効果)
- アイトリートメント … S$140 → S$88
  (コラーゲン導入で目の下・目尻の小じわ、たるみ、クマに効果)
- スリミング & デトックストリートメント ……… S$190 → S$125
  (腕、太もも、お腹など体のお好きな1箇所)
- お好みの部分のセルライトトリートメント ……… S$190 → S$125
  (体のお好きな 1 箇所)
- IPL 脱毛 ……… S$75
  (学生・ティーン向け)
- IPL 脱毛 …… S$125~S$258→S$98
  (ビキニライン、VIOライン、尻、お腹、首、背中、腕、脚、膝、ワキ、口上、顔、つま先、指から1箇所選択)
- 脇のホワイトニングトリートメント ……… S$140 → S$88
  (脇の下の美白。すべすべにして、匂いを除去する効果)
- フルバックホワイトニングトリートメント ……… S$190 → S$125
  (背中のシミ、傷、ニキビ跡の除去、美白、背中をすべすべにする効果)
- 最新LED技術による歯のホワイトニング ……… S$140 → S$78
  (無痛で歯の黄ばみをすっきり除去)

BODY SPARK

Body Spark

12 Gopeng Street, #01-61 / 63 Icon Village, (S)078877
6225-0722 / 8111-1856(SMS)
営 11:00 ～ 20:00
BodySparkSG

子どもやメンズ向けサービスも人気！

日本語対応可能な出張専用ネイルサロン

ベテラン・ネイリストたちによるハイレベルなサービスで話題の「Move Manicure」は、当地の多くのメディアで紹介されている出張専門ネイルサロン。1名からグループまで人数問わず出張してくれるので、自分の好きな場所でネイルサービスを楽しむことができる。自宅はもちろん、職場や友人宅など、シンガポール内であれば基本的にどこでも出張OK。S$100以上のサービスをオーダーすれば、出張料は無料！S$100以下の場合も、出張料S$10とお手頃価格だ。

出産直後や子育てで忙しい方、一般のネイルサロンは訪問しづらいと感じている男性、ママ会や女子会でネイリストを呼びたい等、様々なニーズに応えてくれる。日本人には、日本語を話すネイリストのHannaさんが対応してくれるので、言葉の不安なくネイルサービスを受けることが叶う。

主なネイルサービス

<マニキュア+ペディキュア>
クラシックマニ+クラシックペディ | 120分 | S$140
メンマニ+メンペディ | 90分 | S$120

<マニキュア>
クラシックマニキュア | 60分 | S$60
フレンチジェルマニキュア | 75分 | S$90
メンズマニキュア | マニキュア 45分 | S$50

<ペディキュア>
クラシックジェルペディキュア | 60分 | S$90
プリンセスペディキュア | 45分 | S$70
オーガニックスパペディキュア | 90分 | S$115

★その他のサービスは公式サイトでご確認を！
※S$100以下のサービス利用の場合は出張費S$10が必要

★J+PLUS読者限定プロモーション★

ハンド・マスク・スパ(S$25)が
他メニュー1回の予約につき **1回無料に！**

※2024年1月31日まで有効
※予約時に「J+PLUS読者限定プロモーション利用」と伝えること

ベストセラーの「クラシックジェルマニキュア」S$70(1時間)は、甘皮処理や保湿ハンドマッサージ込み。爪や手を健康に保ち、総合的な美しさを手に入れよう！

「クラシックペディキュア」S$80(1時間)では、まず、温水で足の角質を取り除いた後、マッサージ後にペディキュアを施す。世界約130カ国で展開されているLA発ネイルのトップブランド「OPI」のネイルラッカーを使用

「フレンチジェルマニ+ペディ」S$180(150分)は、フットバス、ネイルトリートメント、角質除去フットスクラブ、手足の保湿マッサージを行って爪の状態を整えてから、オーガニックマニキュアで施術を行う

Move Manicure

WhatsApp: 9720 8899（予約用）
営 11:00～20:00
www.movemanicure.com.sg
Move Manicure
movemanicure

日本人女性による手厚いサービスで産前産後も安心！

衛生面&見た目もキレイに保つ清掃サービスも人気

産前・産後ケア、家やオフィスの清掃、ハウスキーピング、ベビー＆ペットシッターなど、様々なサービスを提供している「Clean Clean」。在星歴20年以上の日本人女性が自身の家事や子育て経験をもとに、シンガポール在住者の暮らしをサポートしたいという熱い気持ちでスタートした生活応援企業だ。

日本人およびローカルスタッフが担当するクリーニングサービスは、掃除機以外の用具は全て持参するので、準備は一切不要。赤ちゃんやペットにも安全な洗剤を使用するので、部屋中の清掃を安心して任せることが可能だ。

特に在星邦人から人気を集めているのが、経験豊富な日本人女性シッターによる産前・産後ケア。家事や育児のサポートだけでなく、出産前の不安や出産後の悩みにも親身になって対応してくれる。出産を終えた心身の回復も、サポートのお陰で早まったという利用者が多い。

before

after

シャワールームの清掃前（左写真）と作業完了後（右写真）の様子。見た目の美しさのみならず、衛生面も改善されるので、定期的に利用したいサービス

産前ケアでは、野菜・魚を中心にした心と身体に優しい食事を家族分用意してくれる。赤ちゃんのお世話からママのサポートまで、日本人女性ならではの丁寧で臨機応変なサービスで人気の産後ケアでは、基本的な育児トレーニングもしてくれるので、新米ママでも安心だ

料金

《ハウスクリーニング》 ※汚れによって追加料金あり

1 Bed+1Bath room / 平日S$130 / 週末S$160
2 Bed+2Bath room / 平日S$150 / 週末S$180
3 Bed+2Bath room / 平日S$180 / 週末S$210
4 Bed room～Penthouse / 応相談

◎キャンセル料金：予約日前日の場合、料金の50%、当日は100%
◎ハウスキーピング、オフィスクリーニング、ペットシッターなど、その他のメニュー詳細はウェブサイト確認ORお問い合わせを！

《産前・産後ケア》

7時間（9:00～16:00） 1日S$300

※2週間よりオーダー可能
※「産後ケア＋掃除」「産後ケア＋ハウスキーピング」パッケージあり
※サービス内容：調理、洗濯、買物、食器洗い、簡単な掃除（テーブル、床）、沐浴のアドバイスとサポート、授乳、ミルク作り、哺乳瓶の消毒、おむつ交換、寝かしつけ、抱っこなど基本的な育児のトレーニング、その他応相談

Clean Clean

相談・見積・予約は、9793-1512まで（日本語可 /SMS 予約可）
受 平日：9:00 ～ 20:00
土日：9:00 ～ 19:00
www.cleancleangl.com/clean-clean

クリニック一覧

病院名	所在地&電話番号	診療時間または受付時間	診療科目	エリア
Healthway Japanese Medical	176 Orchard Road, #06-05 The Centrepoint, (S)238843 ☎ 6733-9785	受付：月～金 9:00～12:30 / 14:00～17:30 土 9:00～12:30	総合診療（内科、小児科、皮膚科、耳鼻科、整形外科、婦人科、他）	南北線 MRT Somerset駅からすぐ
Healthway Japanese Dental	6A Shenton Way, #02-15 Downtown Gallery, (S)068815 ☎ 6733-9785	診療：月～金 8:30～17:00 / 土 8:30～12:00	歯科（一般診療、矯正歯科）	東西線 MRT Tanjong Pagar駅からすぐ
ジャパングリーンクリニック	290 Orchard Road, #10-01 Paragon, (S)238859 ☎ 6734-8871	受付：月～金 8:30～12:00 / 13:30～17:30 土 8:30～12:00	外来診察（小児科、内科、外科、整形外科、婦人科、眼科、健康診断、他）	南北線 MRT Somerset駅、MRT Orchard駅からすぐ
JGH デンタルクリニック	290 Orchard Road, #10-01 Paragon, (S)238859 ☎ 6235-7747 / 8745-7103（SMS 専用）	受付：月～金 8:45～12:00 / 13:45～17:00 土 8:45～12:00	一般歯科、小児歯科、矯正歯科、他	南北線 MRT Somerset駅、MRT Orchard駅からすぐ
Motoko Clinic For Women	290 Orchard Road, #11-13/14 Paragon Medical Centre, (S)238859	受付：月・火・木・金 9:00～13:00 / 14:00～17:00 水・土 9:00～13:00	産科、婦人科、他	南北線 MRT Somerset駅、MRT Orchard駅からすぐ
日本デンタルセンター	435 Orchard Road, #15-02/03 Wisma Atria Office Tower, (S)238877 ☎ 6474-0060 / 9736-4790（緊急用）	診療：月～日 9:00～18:00 祝日：休診（急患対応可）	歯科一般、小児歯科、矯正歯科	南北線・トムソンイーストコースト線 MRT Orchard駅からすぐ
日本メディカルケア	6A Napier Road, #03-31 Annexe Block, Gleneagles Hospital, (S)258500 ☎ 6474-7707（総合）/ 6479-3722（健診室）	診療：月～金 9:00～12:00 / 14:00～17:30 土 9:00～12:00	産婦人科、小児科、内科、外科、皮膚科、耳鼻科、その他総合診療	トムソンイーストコースト線 MRT Napier駅からすぐ
Q & M Dental Centre（サマセット院）	181 Orchard Road, #04-14/19 Orchard Central, (S)238896 ☎ 6732-6568 / 9176-5615	診療：月～水・金 9:00～18:00 木 9:00～13:00、土 9:00～17:00	一般歯科、小児歯科、審美歯科、口腔外科	南北線 MRT Somerset駅からすぐ
Lee & Lee Dental Clinic（ラッフルズプレイス院）	10 Collyer Quay, #03-05 Ocean Financial Centre, (S)049315 ☎ 6535-6113 / 9720-0108	診療：月～金 09:00～17:00 / 土 09:00～13:00	一般歯科、小児歯科、審美歯科	東西線・南北線 MRT Raffles Place駅からすぐ
Raffles Japanese Clinic（ブギス本院）	585 North Bridge Road, #02-00 Raffles Hospital, (S)188770 ☎ 6311-1190	診療：月～金 9:00～18:30 / 土 9:00～13:00	総合診療（内科）、小児科、産婦人科、整形外科、耳鼻咽喉科、健康診断、他	東西線・ダウンタウン線 MRT Bugis駅からすぐ
Raffles Japanese Clinic（オーチャード分院）	1 Scotts Road, #05-06/11 Shaw Centre, (S)228208 ☎ 6738-6550	診療：月～金 9:00～18:30 / 土 9:00～13:00	総合診療（内科）、小児科、皮膚科、眼科、心療内科	南北線・トムソンイーストコースト線 MRT Orchard駅からすぐ
Raffles Japanese Dental（ブギス本院）	585 North Bridge Road, #02-00 Raffles Hospital, (S)188770 ☎ 6311-1190	診療：月～金 8:30～17:30 / 土 8:30～12:30	一般歯科、矯正歯科	東西線・ダウンタウン線 MRT Bugis駅からすぐ
Raffles Japanese Dental（オーチャード分院）	1 Scotts Road, #05-06/11 Shaw Centre, (S)228208 ☎ 6738-6550	診療：月～金 8:30～17:30 / 土 8:30～12:30	一般歯科、矯正歯科	南北線・トムソンイーストコースト線 MRT Orchard駅からすぐ

日本人女性の産婦人科医と助産師による万全の体制で

妊娠・出産・不妊相談に対応する女性に優しい日系クリニック

「日本メディカルケア」はグレニーグルス総合病院内にある全て日本語で対応してくれる日系クリニック。診察内容は、総合診療、健康診断、予防接種、産婦人科で、生後一カ月の小児から大人まで、誰でも安心して受診することが可能だ。高度医療設備が整い、専門医や技師も揃っているグレニーグルス総合病院と連携しているため、診察後、精密検査や手術が必要となった場合は、迅速な検査や治療を行ってくれる。

特に産婦人科は、妊娠前から産後はもちろん、不妊治療、生理痛、あらゆる女性特有の悩み・不安まで、患者に寄り添った優しく分かりやすい説明と丁寧な診察で、在星者のみならず、近隣諸国の邦人からも高く評価されている。今回は、先月着任された産婦人科の陣内医師と齋藤助産師にお話を伺った。

産婦人科 陣内理子 医師

久留米大学医学部、順天堂大学大学院修了後、順天堂大学病院及び関連病院に勤務、沖縄県立八重山病院などに出向経験もある産婦人科の陣内理子（じんない まさこ）医師。スウェーデン・ヨーテボリ大学で2年間、早産児の脳損傷を研究し、昨年11月より日本メディカルケアに着任された。

シンガポールにおいて、日本人女性の妊娠・出産が少しでも楽になるようにと、自身のスウェーデンでの妊娠・出産経験を活かした全力サポートは大変心強い。さらに、当地の日本人産婦人科医としては希少な妊娠後期の検診や分娩の取り上げの資格も所持しているので、妊娠から出産までの全期間を安心して任せることが可能だ。

最新の医療設備が揃うグレニーグルス総合病院内にありながら、患者とスタッフの距離が近いアットホームなクリニックなので、通院しやすいのも特長の一つ。不妊期間の長短問わず、気軽に不妊治療やタイミング療法などについての相談もしてほしい。

グレニーグルス総合病院の個室は、リラックスできる落ち着いた雰囲気。入院、手術などの際も、同クリニックの看護師や医師の手厚いサポートが受けられる

齋藤さやか 助産師

齋藤さやか助産師も昨年10月に着任。4年半勤務した広島県の地域周産期母子医療センターでは、外国人をはじめ、家族のサポートが充分に得られない新米ママと多く接してきた。その経験から、異国の地で妊娠・出産する女性の力になりたいという気持ちで来星を決めたという士気の高い助産師だ。

シンガポールは高温多湿の気候だが、屋内はかなりクーラーが効いているので、妊娠中の冷えには要注意とのこと。特に、足首を冷やすとお腹の張りに繋がることもあるので注意が必要だ。産婦人科医とは違った立場と視点で女性に寄り添い、力を貸してくれる心強い存在と言えるだろう。

「私も北欧での妊娠期間中は心細かったのですが、沢山のサポートを頂き、無事に出産することができました。この経験をもとに、皆さまのシンガポールでの妊娠・出産、そして不妊治療に対して、全身全霊で対応させていただきます。ご息女の生理痛についても、低用量ピルで早めにアプローチすることで、痛みを解決し、子宮内膜症の予防にも繋がる治療が可能です。どんなことでも、まずはお気軽にご相談ください」陣内医師

「おっぱいケア、おむつ交換、沐浴指導をはじめ、妊娠中の腰痛やむくみ、おりものの増加など、産前・産後の様々な悩み解決のお手伝いをさせていただきます。もちろん、陣内医師の診察にも立ち会い、サポートいたします。シンガポールでの妊娠・出産期を不安なく過ごしていただける体制を整えておりますので、安心してご来院ください」齋藤助産師

診療科目

産婦人科*、小児科、内科、外科、皮膚科、耳鼻科、その他一般診察、乳幼児健診、健康診断*、ドック健診*、理学療法*、予防接種（一部要予約）

※*は予約制

NMC
日本メディカルケア
NIPPON MEDICAL CARE・日本人向けクリニック

日本メディカルケア (Nippon Medical Care)

6A Napier Road, #03-31
Annexe Block Gleneagles Hospital,
(S)258500

6474-7707（総合）
6479-3722（健診室）（日本語可）

受 月〜金 9:00〜12:00/ 14:00〜17:30
土 9:00〜12:00

休 日・祝

www.nipponmedicalcare.com.sg

nmc@nipponmedicalcare.com.sg

一目でわかる
医療
vol. 149

シンガポールに在住の皆様に、ぜひ知っておいていただきたい医療や健康に関するさまざまなトピックを、ラッフルズ・ジャパニーズクリニックの日本人医師が、図表やグラフなどを交えてわかりやすく解説します。

今回の担当ドクター

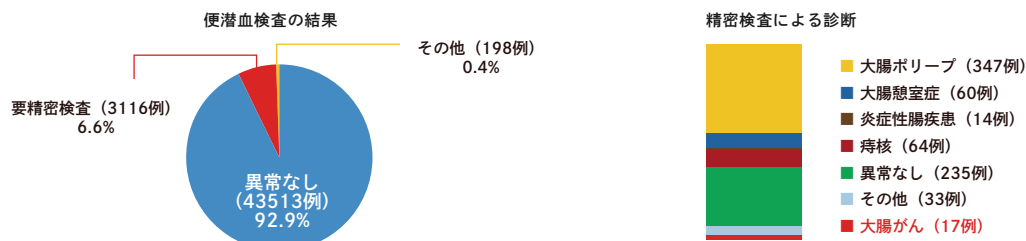
総合診療・消化器外科
堀部 大輔 医師
Dr. Daisuke Horibe

千葉大学医学部卒業
千葉大学医学部先端応用外科所属
千葉大学大学院医学薬学府修了、医学博士
千葉大学医学部附属病院食道胃腸外科助教、
横浜労災病院外科、千葉メディカルセンター外科
などを経て2017年3月より現職

日本外科学会専門医
日本消化器外科学会専門医
日本消化器内視鏡学会指導医
日本医師会認定産業医

便潜血検査

健康診断の項目としてよくみかける便潜血検査。実はこれは大腸がんのスクリーニング検査です。では、実際のところどのような意義があるのでしょうか。

下の図は、2013年の東京都のデータで、便潜血検査をうけた46827人のうち要精密検査となった割合と、その中で精密検査結果を確認できた770人の実際の診断を示したものです。

このデータから、便潜血検査で要精密検査となる可能性はあまり高くはありませんが、要精密検査となった場合は770人中17人（2.2%）に大腸がんが発見されたことがわかります。

意外に低いと感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、便潜血検査は体へのダメージがほぼないことを考えると、優秀な数字だと思います。とくに40歳以上の方は、機会があればぜひ便潜血検査をうけてください。

RafflesJapaneseClinic

総合診療、健康診断、小児科、産婦人科、整形外科、皮膚科、美容皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、アレルギー外来、心療内科、カウンセリング
㊫月～金曜 8:45～18:00、土曜 8:45～12:00　㊡日・祝　※総合診療、予防接種は予約不要、専門医受診は要予約
ブギス本院：585 North Bridge Road, #02-00 Raffles Hospital (S)188770 ☎6311-1190
オーチャード分院：1 Scotts Road, #05-06/11 Shaw Centre (S)228208 ☎6738-6550
E-mail：j-clinic@rafflesmedical.com　http://www.rafflesj-clinic.com

RafflesJapaneseDental 歯科、矯正歯科

☎6311-1190（ブギス本院）／6738-6550（オーチャード分院）

日本人歯科医師による安心・丁寧な診療
RafflesJapaneseDental
歯科、矯正歯科

3か月に1度の
歯科健診で虫歯予防！
（ブギス本院・
オーチャード分院）

Tel：6311-1190（ブギス本院）
Tel: 6738-6550（オーチャード分院）
歯科ご受診をご希望の場合はお気軽にお問い合わせください

カラダのハナシ

メジャーリーガーやプロ野球選手、オリンピック選手など、多くのトップアスリートの治療を任され、日本とアメリカで活躍されてきたカイロプラクティックのスペシャリストが教えます。

Dr. 河合 智則

Doctor of Chiropractic

スポーツ科学リハビリテーションの修士
認定カイロプラクティック・スポーツ・フィジシャン
A.R.T.（アクティブ・リリース・テクニック）、
Webster テクニック 認定プロバイダー
TPI ゴルフメディカルプロフェッションなど各種専門資格
元USLPGAツアー・カイロプラクター

《書籍・雑誌》
「デスクワークの肩こり、腰痛、身体の疲れを取る」
（実務教育出版社）
「Tarzan」定期コラム 651 ～ 667 号
国際誌論文、専門書籍数件など

スポーツにおけるカイロプラクティック

アメリカでは、9割の主要競技においてカイロプラクティックケアが提供されています。特にメジャーリーグでは、全てのチームに「チームカイロプラクター」が帯同し、選手達を支えています。

「カイロプラクティックはボキボキするもの」という認識を持たれている方が多いですが、WHOの定義では「筋骨格系の障害とそれが及ぼす健康全般への影響を診断、治療、予防する専門職である」とされ、アメリカなどではカイロプラクターが本来の医療資格を持ち、血液検査、レントゲンなどから診断するプライマリードクターの役割も担います（法律の違う日本やシンガポールでは異なる）。アメリカやカナダ、オーストラリア、ヨーロッパ諸国など約40か国では、主に筋骨格系の障害を取り扱うヘルスケアの専門職として法制度化されており、欧米では4,500時間の教育を受けた専門職博士として臨床で活躍しています。

スポーツの世界では、カイロプラクターは主に、背骨を中心とした筋骨格系の問題を中心に選手のケアを担っています。選手の"症状にもならない違和感"に対しても「体の調律師」として神経系の促進、パフォーマンスの維持を支えているのです。

日本ではスポーツに特化した治療院を運営しており、多くのプロ野球チームの外国人選手を診てきました。現MLBプレーヤーのニック・マルティネ選手からは、私の施術がMLBのチームカイロプラクターと同じなので重宝すると言われました。MLBでは、カイロプラクティックの関節アプローチとアクティブリリーステクニックなど、軟部組織アプローチが施されているようです。

今年話題になった横浜の外国人選手からは「この投球動作のこのタイミングで～の筋肉が気になる」といった細かなリクエストがあります。トップレベルの選手は、一つひとつの動作を繊細にマネージしています。このような感覚は、身体のどこかしらが"インプット低下"していることが多いです。その繊細なアンバランスさが、アスリートのパフォーマンスにおいて身体の違和感となりパフォーマンスの低下に繋がってしまうのです。

これは一般の方も同じです。身体をしっかり調律してコンディションを整えましょう。お子様から大人の方まで、スポーツ時の様々な怪我に対応しています。お気軽にお問い合わせください。*専門医の検査、治療が必要な際はご紹介いたします。

日本メディカルケア

6A Napier Road, #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital, Singapore 258500　MRT Napier 駅（TEL ライン）徒歩 1 分
6474-7707（総合）/ 6479-3722（健診室）

診 月～金 9:00 ～ 12:00 / 14:00 ～ 17:30
土 9:00 ～ 12:00
休 日・祝日
nmc@nipponmedicalcare.com.sg
www.nipponmedicalcare.com.sg/

Youth Report by NUS

シンガポールってこんな国!!

シンガポール国立大学（NUS）語学教育研究センター（CLS）LAJ3202・日本語6の日本語履修生が日本語で様々なトピックを綴ります。

日常生活が変わる：シンガポールの便利なアプリ

シンガポールの国民の生活はかなり快適です。なぜかというと、便利なアプリがたくさんあるからです。デジタル財布からオンラインマーケットまで何でもあります。今回はこれらのアプリがシンガポール人の日常生活にどのように影響しているかについてご説明します。文：レイ

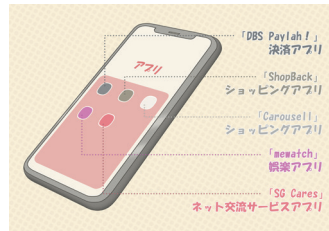
まず、シンガポールでよく使われているアプリの一つに「Shopback」があります。これは名前の通り、このアプリを使えば、お金を還元してもらえます。つまり、割引できます。しかし、還元は当日ではなくて、次に同じ店を訪ねた時になります。買い物から還元してもらえる上に、他のセールもあります。例えば、時々レストランや他の店の割引券が安く売られています。普及率という点から考えると、「Shopback」はレストランでもホーカーセンターでも使えるので、とても便利です。文：チェンエン

次に、「PayLah」もシンガポール人の日常生活でよく使われているアプリです。このアプリはデジタル財布なので、買い物のとき支払うことができます。ですから、利用者は現金を持って出かけなくても大丈夫です。買い物に使える上に、タクシーを呼ぶこともできます。シンガポールでは「PayLah」で払えない店はほとんどありませんから、現金を持たないで出かける人が増える傾向があります。衛生面や便利さという点から考えると、キャッシュレス社会になるのは素晴らしいことです。「PayLah」は重要なその一歩です。文：レイ

シンガポールには「Carousell」というアプリもあります。このアプリはとても便利です。要らなくなったものを、このアプリで販売できます。値段は売り手が決めます。たいていの物は店より安いです。欲しいものを見つけたら、売り手とチャットもできます。そして、どこで会うか相談して決めます。安さという点から考えると、このアプリは本当に素晴らしいです。時々無料の商品もありますが、そんな商品は多分壊れてしまいますから、買わないほうがいいです。文：ズヤン

次に、シンガポールの「meWATCH」は日本のティーバーのような配信番組です。「meWATCH」は、パソコンとスマホとタブレットで利用できて、国内のテレビ番組が無料で視聴できます。シンガポールのアプリと言っても、輸入したコンテンツが少なくありません。アニメからタイドラマに至るまで、「meWATCH」で色々な番組が視聴できます。その上、国際スポーツ競技大会の生放送も提供されています。ですから、このアプリを持っているということは、まるでテレビを持って出かけるようなものです。文：リック

最後に「SG Cares」をご紹介します。日本と同様に、シンガポール社会でも高齢化と少子化が問題になっています。若者たちは子供を育てる上に、お年寄りの世話をしなければなりませんし、仕事を探すのも難しいので、ストレスが段々上がってきています。「SG Cares」はこの問題を解決するためのアプリです。「SG Cares」を使って、ボランティア活動や社会奉仕プロジェクトに参加することができます。このアプリは、ボランティア情報を知らせて、世話が必要な人達、特にお年寄りを助ける機会を皆に提供します。政府は自由時間がある若者に社会的な貢献を期待しています。

以上、シンガポールのアプリは非常に便利で、多くの人の役に立っています。就職機会まで提供しています。皆さんの日常生活もアプリによって、便利になったと思いますか。文：ズーミン

こんにちは。この記事を書いたメンバーは（左から）、環境学部4年のズーミン、機械工学4年のチェンエン（黄色シャツ）、経済学部4年のレイ、生命科学部4年のズヤンと建築学部4年のリックです。今回はシンガポールの便利なアプリについて紹介しました。皆さんもぜひ使ってみてください。

アルビレックス新潟シンガポール、フットボールアカデミーに所属する10人の選手が日本ツアーに行ってきました！
その様子をフォトレポートします！

日本ツアー初日は新潟へ!

アルビレックス新潟のアカデミー選手と合同トレーニングを行いました。初めて経験する雨と風が入り混じった天候でしたが、真剣な表情で素晴らしい指導を受けました！

アルビレックス新潟のホームスタジアムであるデンカビッグスワンスタジアムの見学ツアーに参加。アルビレックス新潟シンガポール出身のレジェンドGK、野澤洋介さんに案内してもらいました！ロッカールームやVIPエリアなど普段入ることのできないエリアにも潜入！選手たちにとって貴重な経験となりました。

デンカビッグスワンスタジアムでアルビレックス新潟のJリーグ最終戦を観戦！終了間際の劇的な決勝ゴールで寒さを忘れる盛り上がりとなりました！サポーターの大きな声援とその雰囲気に感動した90分でした。

ツアー終盤は新潟から横浜まで移動し、横浜F・マリノス中学生スクールとのフレンドリーマッチ、トレーニングを行いました！移動の疲れもある中、懸命にボールを追い、良いプレーもたくさん見られました！

＊「J+Plus」は、Albirex Niigata FC(S) のオフィシャルメディアパートナーです。

サッカースクール
レッスン開催日：火 ～ 日
スケジュール / 体験お申込み

アルビレックス新潟シンガポール
オフィシャルウェブサイト

チアダンス
レッスン開催日：火 ～ 土
スケジュール / 体験お申込み

アルビレックス新潟シンガポール
オフィシャルオンラインショップ
#18
ハッサンサニー選手

すぐに使える英会話フレーズ

Study English with Native Hills

クリスマス・お正月

MARY

Hi Lisa, Happy New Year!
（リサ、明けましておめでとう!）

LISA

Happy New Year Mary. **How was** your Christmas and New Year?（明けましておめでとう。クリスマスとお正月は**どうだった**）

Great, but I ate too much **as usual**.
（良かったけれど、**いつも通り**食べ過ぎちゃった）

Me too. It's time to lose some weight.
（私もよ。体重減らさなきゃね）

I'm up for that. Do you have any ideas?
（**私もそんな気分**。何かアイデアある？）

What about Zumba?
（ズンバ**はどう**?）

I tried it last year and I didn't really like it.
（去年やってみたけど私はあまり好きじゃなかったわ）

Well, **how about** Pilates?
（じゃあ、ピラテス**はどう**?）

会話の続きは
QRコードからお楽しみいただけます

～経験豊富なネイティブの先生が教えてくれる
明日から使える英会話講座～

ワンポイントアドバイス

"What about" = "How about" = "Why don't we"
これらは何かを薦めるときに使えるフレーズです。

"How was"は、
出来事がどうだったか結果について聞く場合に使えます。

色々な場面で使えるフレーズですので是非使ってみてください!

マイケル先生

コースの紹介

プライベート | 少人数グループ | 短期集中コース
日常会話 | ビジネス英語 | キッズレッスン | オンラインレッスン

＊レベルチェックのご予約・コース詳細は
ネイティブヒルズまでお問い合わせください。

生徒様の声

ネイティブヒルズの講師陣は皆プロフェッショナルです。文法等ばかりでなく、ネイティブの方々が使う自然な英語も学べます。ネイティブヒルズのおかげで英語をもっと知りたいという思いが再燃しました。ネイティブヒルズには感謝してます。

Native Hills English Language Centre
321 Orchard Road #09-01/02 Orchard Shopping Centre
*313 サマセットの隣のビル
Tel: 67358330（日本人スタッフ）
E-mail: info@nativehills.com.sg
Website: www.nativehills.com
Instagram: @native_hills

Happy Birthday

1月生まれ

※（ ）内は1月で迎える年齢

きよせ うみ ちゃん（1歳）

1月19日生まれ
うみ誕生日おめでとう！
父と母も1歳、
日々のうみの笑顔が原動力です。
Enjoy SG life:)

バースデーキッズの写真大募集！

2月・3月生まれのお子様の写真にママまたはパパからのメッセージを添えてご応募ください。

2024年2月号掲載（2月生まれ）申し込み締切り：2024年 1月11日（木）
2024年3月号掲載（3月生まれ）申し込み締切り：2024年 2月11日（日）

下記を明記の上、hellonet@comm.com.sg までお送りください。

応募者のお名前（ローマ字＆漢字）、E-mail、連絡先、ご職業、年齢、在星年数

★お子様のお名前（ふりがな）
★お子様の年齢（誕生日を迎えてなる年齢）
★性別
★ママまたはパパからのメッセージ（50字以内）
★お子様の誕生日

Eis International Pre-school
嬉しいこと、楽しいことがいっぱいのバイリンガル幼稚園
（教育省<MOE>認定校）

徒競走で1番じゃなくても、私は速いと嬉しそうに話してくれる姿はEisの園児そのもの！園児と汗だくなって全力で真剣に向き合ってくれる方針には感謝しかありません。

左より、みのりちゃん、かずくん、ひゅうごくんとご家族

オンライン説明会について
週に一度、オンライン説明会をZoomで行っています。
お忙しいお父さん、また日本にいらっしゃる方にもお気軽にご参加いただけます。
詳しくはホームページ、またはお電話でお問い合わせください。

（イースト校）7 Seraya Lane (S) 437275
☎ 6348-4780
保育時間：9:00～15:30

（ウェスト校）1A International Business Park
#01-01/02/03 (S) 609933
☎ 6777-2911
保育時間：9:00～15:30

※ 2023年4月より、East校の保育時間が30分延長され、West校同様9:00～15:30までとなります
※ 週2日、週3日保育もあります（N1年齢のみ）

http://eisintl.com/

シンガポール
日本人幼稚園（JIC併設）
JAPANESE KINDERGARTEN
SINCE1989

251 West Coast Road, (S)127390
☎ 6779-3434
✉ yochien@jks.com.sg
🌐 www.jks.com.sg

2023年度 年少JIC開設

年少JICは日本人とシンガポール人の2名担任で保育・教育を行います。英語を基盤としながらも日本語でのサポートをするインターナショナルクラスです。

JIC卒園・浅野さんご家族

「年長さん途中からの転入でしたが、園の皆様がとても親切で、連絡もこまめに頂き、毎日安心して通うことができました。娘も担任の先生が大好きで、JICのおかげで英語への苦手意識もなくなり、小学生の今では外国人のお友だちとも仲良く過ごせています」

アジアの秀才と旅する

シンガポールの歩き方

シンガポールの海老祭り&プラナカン

ブランココート海老ヌードル

私たちの最初の目的地はブランココートで、ここのお勧めは海老ヌードル(プラウンミー)です。海老ヌードルは美味しくて、安いです。それに、インターネットレビューでブランココートヌードルは麺の王様だと言われています。この店はブギスにありますが、駅から店まで歩いて10分ぐらいで着きます。

店に入ると、お客さんがみんな海老ヌードルを注文しているのが見えます。昼ご飯の時は人が多いですが、注文から料理が来るまで早いです。ここのメニューはカスタマイズすることができます。サイズはSとMとLです。麺は黄色と白があって、海老も小さいのと大きいのがあります。スープもカスタマイズできます。スープはチリをつけられますから、辛いのも辛くないのもあります。私は辛くない方が好きです。

麺の王様、海老ヌードル(プラウンミー)

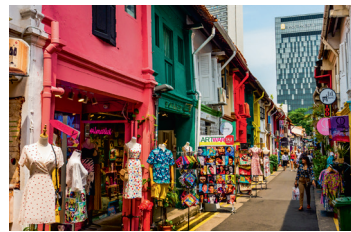
ここで私が一番注文している組み合わせは6ドルで食べられます。安いですよ。注文した後で、店員さんが注文した麺を持って来ますから、とても便利です。麺を食べている時、チリをつけて食べます。チリは辛いですが、美味しいです。辛い食べ物が食べられないなら、チリをつけなくてもいいです。海老はとても新鮮で、ジューシーです。まだ少し食べたいなら、揚げ物もあります。また、ライムジュースやコーヒーなどのドリンク売り場もあります。爽やかですから、私のお勧めはライムジュースです。

いろいろと美味しくてカスタマイズできる食べ物ですから、私たちはブランココート海老ヌードルをお勧めします。

教えてくれたのは!
Beth Tham Ming Min
(ベス・タム)さん

皆さん初めまして、ベスです。今は英語学の4年生です。趣味は泳ぐことで、1週間に2回ぐらい泳ぐようにしています。シンガポールは暑すぎますから、泳ぐ時はとても気持ちがいいです。そして、サイクリングも大好きです。風が顔にあたると気持ちがいいですから。私が日本語を勉強する理由は、日本へ行った時、日本語で話したいからです。どうぞよろしくお願いします。

美しいレーン

ブランココートの近くにあるハジレーンは、以前ムスリムの町と呼ばれていました。その理由は50年代から60年代まで、多くのイスラム教徒がこの場所に住んでいたからです。でも、今は若者が遊ぶ場所になりました。ハジレーンの有名な物はストリートアート(Wall Murals)です。このストリートアートはとてもきれいだし、おもしろいし、それにいい写真がとれる所です。インスタ映えする所だと思います。さらに、ハジレーンはムスリムのコミュニティですから、日本人の皆さんがシンガポールのムスリムの文化について習うこともできます。とてもおもしろい経験になると思います。

有名なストリートアート以外、ハジレーンはショッピングの場所でも有名です。レストラン、洋服、そしてアクセサリーなど、たくさん特別な店があります。日本人の皆さんがきっと楽しい時間を過ごすのにいい場所だと思います。

ハジレーンにはたくさん喫茶店もあります。写真を取ったり、買い物をしたりした後に、喫茶店でゆっくり休むことができます。コーヒーでも、ジュースでも、疲れた時に飲んだら、最高の気持ちになると思います。楽しいし、おもしろいハジレーンに是非行ってみてください。

教えてくれたのは!
Justin Ng Jie Ern
(ジャスティン・エン)さん

初めまして!ジャスティンです。コンピューター科学の4年生です。趣味はテニスをすることです。一週間に1回ぐらい友達と一緒にテニスをします。最近はバスケも好きです。アニメや日本語の音楽など大好きです。今日本語を勉強している理由は、いつか字幕を見ないでアニメを見たり、日本語の音楽を聞いたりできるようになりたいからです!どうぞよろしくお願いします。

「ババ」と「ニョニャ」ー シンガポールのプラナカン

「Peranakan Museum（プラナカン美術館）」を聞いたことがありますか。皆さんはたぶん「プラナカンはどういう意味ですか？」と言うでしょう。

昔、シンガポールや東南アジアなどにはほとんどマレー人でした。そして、中国の南から人が来て、仕事や家族などいろいろな理由の為にここに住もうと決めました。中国から来た人は東南アジアのマレー人と結婚して、一緒に生きて、食べ物や建物や服など生活はだんだん変わりました。

時間が流れてから、特別な文化になりました。それは、「プラナカン」です。プラナカンの人は、男の人が「ババ」と、女の人が「ニョニャ」と呼ばれています。

小学校の時に、プラナカン美術館へ行くLearning Journeyがあって、プラナカンの文化を勉強しました。あまり中のことは覚えていませんが、とても面白い所だったと思います。美術館ではプラナカンについて色々な新しい発見がきっとあるでしょう。楽しんでもらえると、嬉しいです。

教えてくれたのは！Xu Anyi（シュー・アンイー）さん

皆さん、初めまして。アンイーです。NUSのSCALEの学生で、今は働いています。専門は食品科学（Food Science）でした。趣味はダンスをすることです。小学校の時はバレー、小学校から中学校まで中国のダンスをしました。そして、大学では1年生の時、1年間 Ballroom Danceをしました。とても楽しかったです。よろしくお願いします！

みんな知らないシアター

皆さん、映画は好きですか。アジアの映画が好きですか。シンガポールにアジア映画のためのシアターがあるのを知っていますか。

実は、シンガポールナショナルアーカイブの建物の中に、「オールドハムシアター」というシアターがあります。シアターはオールドハムさんの名前がつけられました。オールドハムさんは昔イギリスから来た宣教師で、1886年にシンガポールでアングロチャイニーズスクールを作りました。この学校の建物は今のシンガポールナショナルアーカイブです。学校の講堂の名前は、オールドハムシアターになりました。

2019年に改装オープンされてから、44座席だったシアターは132座席になりました。あまり有名ではありません。たくさんのシンガポール人も知らない所です。オールドハムシアターはシンガポールで最初のアジア映画のためのシアターです。ドルビーサラウンドサウンドや、4Kの上映設備や、古い映画の上映設備もありますから、いい所だと思います。

「アリスのような町（A Town Like Alice(1956)）」や「戦場にかける橋（The Bridge on the River Kwai(1957)）」、「チンタカセサヤング（Cinta Kasih Sayang(1965)）」など、伝統的な映画も、「カイムキイにの毎日（Every Day in Kaimukī (2022)）」や「虎工場（The Tiger Factory(2010)）」の新しい映画など、色々な映画がありました。

毎週火曜日と金曜日と週末、アジア映画を上映しています。ときどき祝日も上映があります。普通のチケットは10ドルで、お年寄りと学生のチケットは9ドルです。映画ファンなら、ぜひ行ってください。

シアターに行かなくても、みんなで一緒だっらたらどこへ行っても楽しいです！

教えてくれたのは！Sng Chen Xi（スン・チェンシ）さん

初めまして！チェンシです。鳥が大好きです！鳥は全部可愛すぎて、一番好きなのは決められないんです。時間がある時、野鳥観察をします。鳥を見るのはとても面白いと思います。私は日本の伝統的な物も好きです。茶道とか、着物とか、日本の文化は本当に特別で、すばらしいと思います。日本の文化がもっとわかりたいと思ったので、日本語の勉強を始めました。日本の文化について、まだ知らないことが沢山あるので、もっと頑張りたいです。どうぞよろしくお願いします！

写真も手芸も!
アートならなんでも!

Moments in Singapore
アートでつながるシンガポール

「Moments in Singapore ～アートでつながるシンガポール～」は、
読者の皆さまからのアート作品をご紹介するコーナー♪

シンガポールをテーマにした作品であれば種類は問いません。写真、絵画、手芸、彫刻、フラワーアレンジメント、イラストなど、ぜひお気軽にお寄せください。お子さんが作られた作品ももちろん大歓迎です!
写真はJPGで、写真以外のアート作品は撮影いただき、その画像を hellonet@comm.com.sg まで
Eメールに添付してお送りください。メールの件名に「アートでつながるシンガポール」と入れ、本文に応募者のお名前、作品のタイトルと説明、J+PLUS掲載時のペンネーム、在星年数をご明記ください。

J+PLUS編集部員の投票により、採用された作品の中から「ベストつながる賞」を決定。
その作品の作者の方に「新潟こしひかり(2kg/1袋)」をプレゼント!アルビレックス新潟シンガポールより発送させていただきます。編集部一同、読者の皆さまからのご応募をお待ちしております!

BEST

おめでとうございます!

1月の「ベストつながる賞」はこちら!

『The Bugis』

ナカジさん(在星歴19年)

「撮影の日付は、2007年とありました。当時のイベントで、DHLの大きなバルーン(ロープで繋がった気球)に乗った時に撮影したものです。高いところから眺める景色は素敵でした。高層ビルから見るものとはまた違った景色が望めました。昔の写真を振り返る機会を与えてくださり、ありがとうございます」

『スリ・マリアマン寺院』
サワダユウさん（在星歴１年）

『West Coast Park』
Y.H さん（在星歴５年）

『シンプルでお洒落なクリスマスデコ☆』
I.K さん（在星歴 12 年）

『横断歩道橋からの静寂』
木村さん（在星歴１年半）

『休日の宝探しへ』
ターフシティ２号さん（在星歴５年）

『裏側から見るモスク』
Momo さん（在星歴１年）

J+PLUS GIVEAWAY

J+PLUS お正月 お年玉プレゼント

新年明けましておめでとうございます
本年もJ+PLUSをよろしくお願い申し上げます

皆様にとって2024年が素敵な一年になりますように。
読者の皆様にお年玉プレゼントをお届けします。
ご応募お待ちしております！

#1

フラワーアレンジメント S$50割引券を 6名様にプレゼント！

オンライン注文のお花屋さん「Ana Hana Flower」。バレンタインデーにプレゼントしたり、お世話になった方へ贈ったり、大切な人に心に残る感動の贈り物はいかが？当選者は、オンラインショップからプロモーションコードを入力し、簡単にオーダーが可能。

Ana Hana アナの花

Ana Hana Flower
オンラインストア：AnaHanaFlower.com
9455-0145

#2

S$100バウチャーを 5名様にプレゼント！

※バウチャーは郵送にてお届け　※有効期限：発行日より6カ月

オーチャードロードのマンダリンギャラリー4階にあるプライムリブ・レストラン「Lawry's The Prime Rib」。才能溢れるキッチンチームが、季節やイベント毎にクリエイトするスペシャルコースが特に人気を集めている。目にも舌にも嬉しいゴージャス&デリシャスメニューを味わってほしい。

Lawry's The Prime Rib Singapore
333A Orchard Road, #04-01/31
Mandarin Gallery, (S)238897　6836-3333
営 日~木 11:30 ~ 22:00 金・土・祝日前日 11:30 ~ 22:30
テイクアウェイ&デリバリー 12:00 ~ 22:00

応募方法はこちら

QRコードより、必要事項を入力しご応募ください。

応募フォーム

応募資格	シンガポールに在住している方、または在住予定者。メールでの連絡が取れる方。
応募締切	2024年2月15日（木）
抽選および当選発表	抽選は2月中旬。当選発表はEmailにて編集部よりお知らせします。必ず連絡が取れるアドレスをご記入ください。連絡が取れない場合は、次点の方を繰り上げ当選とすることもありますのでご了承ください。
注意事項	商品によって引き渡し方法、引き換え期間が異なります。詳しくは当選発表の際お知らせいたします。
お問い合わせ	COMM編集部 Email：hellonet@comm.com.sg

「あの日と私とシンガポール」

PHOTOGRAPHER
永見 亜弓（ながみ あゆみ）さん
好きな言葉：「神様は乗り越えられない試練は与えない」
1978 年広島生まれ。20 代で末期がんを経験後、結婚を機にシンガポールへ移住。幼い頃からの F1 好きが高じ、本格的に写真を始める。得意分野はスポーツフォトで、シンガポールの様々な場所で活躍し、2021 年から本誌 J+PLUS の表紙を担当する。
Instagram, Facebook, X：@ayuminagami

今月の表紙は！

『南の国のお正月』

撮影場所：Gardens by the bay

コロナの時、日本にも帰れなくて
シンガポールの中の和を探してた。
日本にいたときよりも、行事や文化を大切にして
作ったことのないおせちを一から作ったりして
お正月気分を味わっていた。

ふるさとは遠くにありて思うものなのかって
せつなく思う 2 年のお正月だったけど
それも今は素敵な想い出。

シンガポールにいながらでも
日本を感じることができる。
それは日本が好きなこの国の人と
日本文化を伝えてくれる人や企業がいるから。

去年も一年、楽しかったな。
毎年年末には
過去最高を更新して楽しかったって思うから
年始には
今年は去年以上に楽しくなるかなぁって
ちょっぴり不安になるけど
きっと、きっと、もっともっと楽しくなる。
そう信じてる。

この一年もみなさまにとって
素敵な年になりますように。

J PLUS www.jplus.sg
最新のニュース、お得情報、グルメ、コンテンツ
盛りだくさんの J+PLUS ウェブサイトもチェック！

www.comm.com.sg
大型イベント催事や企業プロモーション・マーケティングも手がけています。
Email: sales@comm.com.sg

J+PLUS（ジェイプラス）メールアドレスはこちら！ hellonet@comm.com.sg　皆さんからのお便りもお待ちしています！

Publisher：Mikio Mori　COMM PTE LTD 40 Jalan Pemimpin, #03-12 (A7) Tat Ann Building, Singapore 577185
Editor in Chief：Yasuko Nakashima　Printer：Times Printers Pte Ltd

Creating Fans, Providing Fun!